

PATRON DE LOS MENUS

DESAYUNO

- 1 Fruta o 4 oz Jugo de 100% Frutas
- 2 Panes / Almidones (2 rebanadas de Pan o Panqueques o 1 taza de Papas)
(1 Almidon = ½ taza Cereal Cocido o ¾ taza Cereal Seco)
- (1 oz) Carne / Proteina (Opcional)
- (8 oz) Leche

ALMUERZO

- (3 - 4 oz) Carne / Proteina
- 2 Almidones (2 rebanadas de Pan o 1 taza de Papas o Arroz o Pasta)
- 1 Vegetal (1 taza Ensalada Cruda o ½ taza Vegetal Cocido)
- 1 Fruta o (4 oz) Jugo de 100% Frutas

MERIENDA

- 1 Fruta o (4 oz) Jugo de 100% Frutas (Optional)

CENA

- (3 - 4 oz) Carne / Proteina
- 2 Almidones (2 rebanadas de Pan o 1 taza de Papas o Arroz o Pasta)
- 2 Vegetales (2 tazas Ensalada Cruda o 1 taza Vegetal Cocido) o
(½ cup Vegetal Cocido y 1 taza Ensalada Cruda)

Postre (1/2 taza Postre o 1 trozo de Torta / Pastel o 2 Galletitas Dulces) (Opcional)
(Recomendado)

HORA DE DORMIR

- (8 oz) Leche o Yogur
- 1 Almidon (3 – 4 Galletitas Dulces o Galletas Saladas o Sin Sal) (Opcional)

Nota: El Patron de los Menus son las porciones minimas para planear un Menu.

Los Menus deben de proveer un minimo de 2 (3-4) porciones de Proteina,
2 porciones Leche, 2 porciones de Fruta, 3 porciones de Vegetales y 6 porciones de
Pan / Cereales / Almidones.